

# 中国秘藏点穴术

ZHONGGUO MICANG DIANXUESHU

施以德 编著



黑龙江科学技术出版社

· 独门失传秘法 ·

# 中国秘藏点穴术

施以德 编著

黑龙江科学技术出版社

中国秘藏点穴术

责任编辑：范震威

封面设计：洪冰

## 中国秘藏点穴术

施以德 编著

---

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区建设街35号）

成都市东城区福利印制厂印刷·新华书店重庆发行所发行

787×1092毫米32开本4.25印张1插页83千字

1991年2月第1版 · 1991年3月第2次印刷

印数：21,001—40,000册 定价：1.95元

ISBN 7—5388—0913—9/G·188

## 前 言

武术及气功是我国的宝贵遗产。我国古代秘藏点穴术，虽属武功的一部分，曾为古代战争或搏击所用，但因其与医学有着密切联系，所以，各家门派的点穴秘传，亦实为健体、疗病、疗伤之妙法。

当前，人体科学的研究，正方兴未艾，“气功热”已遍及全国，并在国外产生巨大影响。气功既入科学研究领域，首当挖掘、搜集先辈的宝贵遗产，熟知从古至今的种种功法；然后在实践中去芜存精、去伪存真，渐成科学的体系。这是笔者编辑本书的出发点。

人体科学研究的主要目标，不外健身与治病两个主要目的。气功修炼者，必先强身，达到自疗的境地，进一步，才能达到为他人疗病。点穴术的熟知和掌握，并非举手之劳；仅于书本上熟读无误，纸上谈功，则毫无意义。

点穴术修炼者，必先选修筑基功功法，达到相当火候，方能奏效。这就要求读者具备刻意探求的精神。练功少有捷径。浅尝辄止，一曝十寒，则不足与论之。读者若能多年如一日地躬身实践，从中摸索经验，不畏艰难地收到成效，即是对人体科学的贡献，编者亦幸甚。

施以德

1989年3月18日

# 目 录

## 前言

- |                     |        |
|---------------------|--------|
| 第一章 点穴气功筑基法 .....   | ( 1 )  |
| 一、仰卧功 .....         | ( 1 )  |
| 二、睡功 .....          | ( 2 )  |
| 三、固精敛气功 .....       | ( 2 )  |
| 四、托天功 .....         | ( 3 )  |
| 五、壮腰固肾功 .....       | ( 4 )  |
| 六、坚臂功 .....         | ( 4 )  |
| 七、活腰坚腹功 .....       | ( 5 )  |
| 八、金刚指点石功 .....      | ( 6 )  |
| 九、铁掌功 .....         | ( 6 )  |
| 十、骀肋功(铁肋功) .....    | ( 7 )  |
| 十一、千斤铁膊功 .....      | ( 7 )  |
| 十二、百把功 .....        | ( 8 )  |
| 十三、点穴“指功”练习法 .....  | ( 8 )  |
| 十四、一指禅功 .....       | ( 14 ) |
| 第二章 点穴手法若干种 .....   | ( 22 ) |
| 第三章 “乾龙门”点穴秘法 ..... | ( 35 ) |
| 第四章 “鹰爪门”点穴秘法 ..... | ( 40 ) |
| 一、金刚指、剑指点穴术 .....   | ( 40 ) |
| 二、“鹰爪门”压痛点穴术 .....  | ( 50 ) |

附：“鹰爪门”疗病穴谱 .....	( 81 )
第五章 “凤阳门”点穴秘法 .....	( 65 )
第六章 “武当派”点穴秘法 .....	( 73 )
附：“武当派”点穴穴谱 .....	( 80 )
第七章 少林寺点穴秘传 .....	( 82 )
附：少林寺点穴穴道 .....	( 90 )
第八章 十四经循行症候及常用穴位 .....	( 93 )
一、手太阳肺经 .....	( 93 )
二、手阳明大肠经 .....	( 94 )
三、足阳明胃经 .....	( 95 )
四、足太阳脾经 .....	( 98 )
五、手少阴心经 .....	( 99 )
六、手太阳小肠经 .....	( 100 )
七、足太阳膀胱经 .....	( 101 )
八、足少阴肾经 .....	( 104 )
九、手厥阴心包络经 .....	( 105 )
十、手少阳三焦经 .....	( 106 )
十一、足少阴胆经 .....	( 107 )
十二、足厥阴肝经 .....	( 109 )
十三、督脉 .....	( 110 )
十四、任脉 .....	( 111 )
十五、常用经外奇穴 .....	( 113 )
十六、点穴疗法的配穴方法 .....	( 114 )
【附图】 .....	( 118 )
附图 1. 经络分类路线 .....	( 118 )

附图 2 . 头部侧面经穴图 (之一) .....	(119)
附图 3 . 头部侧面经穴图 (之二) .....	(120)
附图 4 . 臂部经穴图 (之一) .....	(121)
附图 5 . 臂部经穴图 (之二) .....	(121)
附图 6 . 身体前穴道图 .....	(122)
附图 7 . 身体后穴道 .....	(123)
附图 8 . 腿内、外侧、足底、足背穴道 .....	(124)
附图 9 . 身体前面点穴顺路 .....	(125)
附图 10 . 身体后面点穴顺路 .....	(126)
附图 11 . 经脉流注图 .....	(127)

# 第一章 点穴气功筑基法

## 【练功要诀】

1. 练习各种气功，宜每日早晚行之，一日至多不得过3次。
  2. 初练时动作要缓，徐徐用力，过一月后，再逐渐增加，方无损伤。
  3. 初练以40次呼吸为度；一个月后增至60次呼吸；100日以后加至80次呼吸，以后不再加，加则有伤。
  4. 每一种功夫，不及半年不能练成；不成则不可同练其它功夫。两种并进，伤血伤气，无益有害。
- 点穴筑基功法，分卧、立两种，以下分别叙述之。

### 一、仰卧功

1. 身体仰卧于榻上。两足并拢，足尖微内曲，全身挺直。
2. 两掌初按丹田，复由丹田徐徐摩回乳部，当两手上摩时，气亦随之。
3. 摩至乳部，少停片刻。
4. 复徐徐摩回丹田，气亦随之。
5. 练此功时，全身稍用力，处之以自然，久之气至丹田，渐达周身，血行舒畅，气力渐增。



## 二、睡功

亦名侧卧功。

1. 侧卧，其身先向左侧卧，左手置于太阳穴，右手放床上。

2. 右腿在上，微伸于后，左腿在下，微屈于前，两脚距离约尺许。

3. 徐徐将床上的右手，轻轻握拳，慢慢提起至股上，当右手移动时，气亦随之，一上一落至二十次。

4. 将身体移转以右臂侧卧在床，右手置太阳穴，手心五指并拢，左手握拳垂直，放置于股上。左腿在下，微伸于后，形如弯弓；左腿在上在前，形如右腿，两脚距尺许，其左手亦握拳徐徐移在床上右乳旁之下，气亦随之，片刻复移上，状如身卧左边样子，如是者又二十次。

## 三、固精敛气功

1. 此为坐功。坐于榻上，两足伸直并拢，脚踵贴于榻上，足尖竖立向上，头腰挺直如坐势，裆亦紧贴。

2. 两手握拳，置于腰际，手踞向后力抽，足尖向内猛曲，气归丹田。

3. 随即变两拳为掌，猛力前伸，掌心向上，若一齐插出，同时气向外舒，两掌插出之后，又收回腰部，随即握拳，分置于左右乳旁，扭拳猛力打出，拳背向上，两脚不动，此时左右两手分向外一抓，作一放一抓动作，随即一翻拳，两手同时猛力抽回，两踞向后，两拳分置腰部。以上各

种举动，皆是以手动作，同时运用呼吸，纳气于丹田。

4. 如是动作，反复练习，凡三次，一切动作，以慢为主，徐徐而行。

5. 收回两足，变成盘膝而坐之状，脚心向上，两手由拳变掌，徐徐放下，置于丹田，中指相对，相距约6.6厘米，此时纯以呼吸为主，缓缓呼吸，气出丹田，静养精神。

6. 作上述动作，于清晨起时行之，心平气和，动作虽微，然后两臂用力回抓，可将肺气促临丹田，以自固腰肾，再将气运至腰腿以壮筋骨，倘能如法苦练，当可精固于肾，气凝于中。然而此功必按日进行，不可怠惰，不断练至百日，自有不可思议之成就。

#### 四、托天功

1. 为站功之一。身体立正站立，两腿并拢，足尖合并，目视前方。

2. 两手作掌，五指并拢，拇指稍曲，先将左臂徐徐提起，提至顶上，掌心向上，掌尖向右。稍停片刻。

3. 两手移易位置，提高右手，左手则垂下，亦稍停片刻。

4. 恢复立正。

5. 两臂由左右分向上举，稍屈于头上，两肘均宜向外，两手指亦各并拢，拇指稍向内屈，指尖相对，掌心向下。

6. 稍停片刻。身体不动，两掌由上向下方压，止于脐间，两臂稍屈，指尖相对，掌心向下。

7. 以上动作，循环而行，呼吸沉默匀细，静气缓视，膝盖用力挺直，则气促血液由丹田至肋，由两肋沿动脉管而至两掌，习百日，掌可碎砖，3年后可裂石。

## 五、壮腰固肾功

1. 为站功之一。先将两手交叉于脐前，掌心向下，两臂稍屈。

2. 然后，上肢前俯，两臂下垂，两手指交叉向下推至离地寸许，掌心向下，此为前俯方法。

3. 立直立正以后，作后仰，仰时约至 $45^{\circ}$ 为止，两手同时离开，四指并拢向后，拇指向前，两手微贴于左右两腿之两侧，再向上提至腰间，两手叉腰，此为后仰方法。

4. 注意气的运行。腰向后屈，气血凝于腰部，可固肾，肾固腰坚，丹田有力。胸部展开，颈部挺直，目视前方，胸背肌肉，无不用力。及返身前屈，目仍前望，腰向上弓，两膀紧缩，敛胸沉气，腰背力增，气回丹田，作一循环。习久之，腰不畏击。

## 六、竖臂功

1. 此为站功。立正以后，两臂于胸前徐徐前出，向前平身，两手握拳，拳眼向上。

2. 手臂伸直以后，停留片刻。

3. 两臂徐徐由前方向内屈，回贴于乳部，两肘在后，两臂成水平状。

4. 两臂向左右伸出，成水平线，掌心向上，虎口向

后，两将两掌各由左右，向内弯曲，画一半圆形，平举于乳部，而掌心向下，两肘平向左右。

5. 少停，即将左右手手掌，由前向左右平伸，再成水平，掌心向下，片刻，复为立正姿势。

6. 左右两腿离开半步，两足距离比两肩稍宽，两膝盖与足尖均向前。

7. 身体下蹲，两腿平屈，成骑马式，两臂直垂，两手握拳，置于两腿之间，拳眼相对。

8. 停片刻，即将前面双拳徐徐由前面移向后方，复又回立正姿势。

9. 左足向左离开一步，膝盖曲屈，足尖向左前方，成左弓腿，而右足同时旋转，足尖移向左方，膝盖伸直，成右箭腿。总称之为弓箭步；身体方向，亦同时向左；左臂同时平向左出，手宜握拳，掌心向前，虎口向上，右臂侧握拳屈肘置于左乳下部。片刻，将身体亦转，马步由前马步变为后马步，两手亦同时移易位置。

10. 从①至⑤各式，拳握紧，肘用力。

11. 从⑥至⑨各式，臂用力，气下垂，丹田藏气，气徐上行，臂部筋肉收紧，则血液凝于肩部，久之养气合运至臂，则臂坚。练成后，臂可撞断椿石。

## 七、活腰坚腹功

1. 由立式作前骑马式，两臂向脐曲，五指并拢，掌心向里抚摩腰部。

2. 仍为骑马式，身体上部微向左倾，两臂两手形状不

变。

3. 仍照前式，两手同时上摩至胸上，掌心微向前微仰。

4. 由上式置两掌于胸部，由胸部徐徐复向腹部，头与腰微向右斜。

5. 以上四式，两手按摩丹田，由丹田推气润腹至胸，气息自然，腰椎向右前后回转，气随手行，腰随气转，气愈活愈沉，腰愈转而腹愈硬，久之气成混发，腰气一致，扭转闪避，腹不畏击。

#### 八、金刚指点石功

1. 此功练时，将骑马式蹲稳，两臂屈于脐上，食指中指，并拢伸直，掌心向下，两手指尖斜向下方，其拇指无名小指等，均须握于掌心。

2. 上式练毕，身体变立正姿势，两足须向左右离开半步，上体向前倾俯，两臂向前伸直，两手食指中指并拢前伸，拄于臂上，掌心向下，其余各指，均握于掌心。

3. 此功初习为骑马式，力增而触壁，而初练时即触壁，若指力不坚，难臻妙境。所以，运全身之力使气催至指端，神静身不动，呼吸要自然。

#### 九、铁掌功

1. 此功由立正姿势起，然后作右与左箭腿，身体亦转向右前方，两臂平屈于腰脐间，两手五指并拢，掌尖相对，掌心向下；继而身体转向右方，面部亦正向右，两肘依上式之姿式，随身回转，左臂在前，右臂在后，掌尖相对，掌心

向下，少顷而立正；再如前法向左动作。此功紧掌坚指，收效最速。

歌诀曰：

缓目前视掌用力，平心静气涤私欲，

丹田气运两掌心，掌指石坚敌畏惧。

## 十、骈肋功（铁肋功）

1. 依立正姿势，左足向左离开一步，成左弓步，身体向左倾侧，倾至与右箭腿成一直等为止，而右臂上屈于头上，手须握拳，掌心向上，虎口向前，左臂紧贴左腋，肘节平屈与上膊成直角，手亦握拳，掌心向上。

2. 将上式收回，复为立正姿势，两腿向右成弓箭步，而身体之倾俯，与上式同，所不同者，止一 向左一 向右而已。

3. 练此功时，弓步斜身，静心沉气，力须平稳，周身团结，气由丹田促血液而至筋，则肋间筋与骨必日渐健强，久之，筋肉变质成骈形，虽铁击亦难伤。

## 十一、千斤铁膊功

1. 此功练时，右腿向右成弓箭步，身体转向右前方，右肘斜垂，肘节向上稍屈，手须握拳，掌心向左，拳与肩齐；左臂向左伸，手亦握拳，掌心向上，虎口向后。

2. 将上式收回，再立正姿式，向左成弓箭步，两臂动作与上式同，惟分左右。

3. 此式胫膊、后腿要直，双目观拳，两膀用力，力由

后足沿腿而上，直达丹田；由丹田气催血至膀，由腿至肘，气血凝于膊，故膊坚硬；二目观拳，神不外散，神气俱凝，不畏重压。

## 十二、百把功

1. 此功将骑马式蹲稳，掌心向上，右手握拳，向前打出，掌心向下。
2. 右手依上式不动，将拳放开，五指并拢，指尖由前向下，收回作抓物式。
3. 右拳收回，置于胸前，即将左拳打出。
4. 左拳向前打出后，将拳放开，五指并拢，掌尖由上向前下方作压物状。
5. 此功共四式，名为抓功，膀手用力，拳出如箭离弓，变抓如鹰攫物，丹田运气，蹲式要稳，百把百日，其致如神，但此功四式以连续动作为佳。

## 十三、点穴“指功”练习法

点穴指功，传自五代马真如之女莲姑。先是马真如被害，祸及其女，其女出奔，至终南山，遇一老尼，见其聪颖，收为子弟，授以此法，卒报父仇。其后同村王某横行，莲姑恨其所为，施以第一法，即指点定身功，王某即立而不能动。王某族人向莲姑恳求解点，促其改过自新，莲姑遂解之，王亦复醒。其后遂有点穴之名。

### 【指点定身法一】

1. 燃烛一支，人立烛前，右足向前半步，右手缩在胸

旁，用右手食指对正燃烛。

2. 右手食指猛力指向燃烛，此完全为击空动作，不限次数，以30分钟为度。以指端距燃烛一尺处，能烛熄灭，则功成。

3. 练习时间，每日早晨5时、晚11时半，计两次。

4. 练时宜静默寡言，心气平和。

5. 200天以内能距30~65厘米之内，以指点之，则人不能动。

### 【指点定身功法二】

1. 床上悬一线，线端悬一铜纽扣。人仰卧于床。

2. 右指尖对准纽扣，左手屈于腰间。对正后猛力向前一伸，伸时不可触到纽扣，不拘次数，以二十分钟为度。达到手指伸出，纽扣远飞，则功到。

3. 练功时间为早起或晚上临睡前。

4. 宜静默寡言、心气平和。

5. 120天便奏指点定身之效，并可解前法（即法一）。

### 【手指穿壁功】

清康乾年间有胡匪山东豹者，实为侠士，颇精武技，尤擅长手指穿壁之法，生好不平，疾恶如仇。有一县吏，苛虐人民，豹即至衙门指吏腹曰：此辈心肠，久未洗涤，吾为清之。话间，指已穿吏腹矣。

练法：

1. 备圆凳一，小布袋一，内贮铁沙，将小布袋放圆凳



上，人立凳前，右足向前伸出半步。

2. 左手叉腰，右手握拳缩于腰之上，唯食指与中指伸直，全身气力，充满二指间，向袋直插，不限次数。量力而行，边练边增。

3. 时间，随时可练，每日7~8次，以10分钟为度。

4. 忌心烦意乱、动静无常及酒色。

5. 200天以后，即能穿壁破墙，洞贯牛腹，切莫滥施技术，慎之慎之。

### 【鹰爪功】

1. 此功练法甚多，有于水中抓半边葫芦者，有抓圆球者，均为鹰爪功。

2. 此均练有形之物，未落无形之境。此所述者，以气为宗，不假一毫物器，三年功成。屈指如鹰爪之钩，非虚语也。

3. 可于每晨舒筋以后练习，两手张开成，掌，有如鸟翼，低肩下气，目开一线之光，略注鼻端，意存丹田，牙咬紧，舌抵上下齿之间，有如静坐。默数1，2，3，……数字，每日增多，至可半时一时之久即为功成。

4. 忌勉强为之，通以五分钟为宜，渐觉劲达指梢，初时肩酸软不能举，过后即入佳境。停练时，缓缓抓拳放下，再启目运动。

### 【铁沙掌】功法

此功各家传授不一。但均以药水洗手以后再练之一法。